

લાઈફને આખરે કેટલી સિરિયસલી લેવી જોઈએ? (ચિંતનની પળે)

ચિંતનની પળે – કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

તમે જિંદગી જીવો છો કે પછી જિંદગી તમને જીવે છે? દરેક માણસે લાઈફને સિરિયસલી લેવી જોઈએ. સવાલ એ થાય કે લાઈફને કેટલી સિરિયસલી લેવી? આપણે લાઈફને વધુ પડતી સિરિયસલી તો નથી લેતાને? આળસુ હોવું જેટલું ખતરનાક છે એટલું જ જોખમી વર્કોહોલિક હોવું છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે, વર્ક વ્હાઈલ યુ વર્ક, પ્લે વ્હાઈલ યુ પ્લે. મતલબ કે ફક્ત કામ પણ નહીં અને માત્ર રમત પણ નહીં. જિંદગી માત્ર કરિયર કે સફળતા માટે નથી, જિંદગી જીવવા માટે છે. જિંદગીને બ્રેક જોઈતો હોય છે. ઘણાં લોકો માટે તો ફરવા જવાનું પણ રૂટિન હોય છે. આ સમયે જ જવાનું, આટલા સમય માટે જ જવાનું, જઈને આમ જ કરવાનું, તેમ તો નહીં જ કરવાનું! માણસ ઘણી વખત પોતાના માટે જ એટલા બધા કાયદા અને નિયમો બનાવી લે છે કે પછી એમાંથી પોતે જ મુક્ત થઈ શકતાં નથી.

જિંદગીને ક્યારેક છુટ્ટી પણ મૂકી દેવી જોઈએ. મશહૂર શાયર ઈકબાલનો એક શેર છે, 'અરછા હૈ દિલ કે સાથ રહે પાસવાને અકલ, લેકિન કભી કભી ઈસે તન્હા ભી છોડ દે.' મતલબ કે દિલના રક્ષક તરીકે બુદ્ધિ નજીક રહે તેમાં કંઈ ખોટું નથી પણ ક્યારેક દિલને રેલું પણ મૂકી દેવું જોઈએ. આપણે દિલને રેલું મૂકતાં જ નથી. ઘડિયાળનો કાંટો માણસને નચાવે છે અને માણસ આખો દિવસ નાચતો રહે છે. રાત પડે એટલે થાકીને સૂઈ જાય છે. સવારે મોબાઈલના એલાર્મ સાથે ઊઠે છે અને ફરીથી ઘડિયાળના શરણે થઈ જાય છે.

આપણા આખા દિવસનો ટાઈટ શિડયૂલ હોય છે. એમાં જરાકેય આધુંપાછું થાય તો આપણે ડિસ્ટર્બ થઈ જઈએ છીએ. આજે તો ધાર્યું હતું એવું કંઈ જ થયું નહીં, એવું આપણે કહીએ છીએ. આપણે બધું ધારી લેતા હોઈએ છીએ કે આવું કરશું અને આવું થશે. આપણે એ ધારતાં કે સ્વીકારતાં જ નથી કે જિંદગી આપણે ધારીએ છીએ એમ ચાલવાની નથી. જિંદગીને વધારે ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર એટલે પણ નથી હોતી, કારણ કે છેલ્લી ઘડીએ બધું બદલાઈ જતું હોય છે. અનિશ્ચિતતા જ જિંદગીનું સત્ય હોય છે પણ આપણને બધું નિશ્ચિત જોઈતું હોય છે. તમે એવું વિચારી શકો છો કે કાલે સવારે તમે ઊઠો ત્યારે એવું કંઈક થઈ શકે છે કે તમે પથારીમાંથી બેઠાં જ ન થઈ શકો? ના, આપણે તો આખા દિવસનું પરફેક્ટ પ્લાનિંગ કરી રાખ્યું હોય છે. મહિનાઓ પહેલાં

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ટ્રાવેલિંગની ટિકિટ બુક હોય છે. હોવી જોઈએ. પ્લાનિંગમાં કંઈ ખોટું નથી. ઊલટું સારું હોય છે. માત્ર બધું પ્લાનિંગ મુજબ જ ચાલે એવો આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. આપણે આગ્રહને દુરાગ્રહ થઈ જાય તે હદ સુધી છોડતા નથી. આટલા વાગ્યે સૂઈ જ જવાનું, આટલા વાગ્યે ઊઠી જવાનું. આટલું જ ખાવાનું. ઘણાં લોકો તો કેલેરી ગણીને ખાતા હોય છે અને પાણી પણ ડાયટિશ્યનને પૂછીને પીતા હોય છે. તબિયતની કાળજી જરૂરી હોય છે પણ એટલું ચાદ રાખવું જોઈએ કે તબિયત સારી રાખવાનો હેતુ મસ્તીથી જીવવાનો જ હોય છે.

અમેરિકન લેખિકા એલીનોર પોર્ટર 'પોલીએના' નામની એક નવલકથા લખી છે. પોલીએના નાની બાળકી છે. માતા-પિતાના અવસાન બાદ એને માસીના ઘરે મોકલી દેવામાં આવે છે. માસી સમય અને શિસ્તની અત્યંત આગ્રહી હોય છે. માસી નાનકડી પોલીએનાને એક નોટ પકડાવી દે છે. આ નોટમાં પોલીએનાએ ક્યારે ઊઠવું, શું કામ કરવું, શું શીખવું, ક્યારે જમવુંથી માંડી ક્યારે સૂવું સુધીનું સમયપત્રક હોય છે. આ નોટ વાંચીને નાનકડી પોલીએના એટલું જ કહે છે કે, "માસી, તમે આ બધામાં મારા માટે જીવવાનો સમય તો રાખ્યો જ નહીં? આ બધું કામ કરતી વખતે હું શ્વાસ તો લેતી જ હોઈશ પણ જીવવાનો આનંદ નહીં માણતી હોઉં." સો વર્ષ પહેલાં લખાયેલી આ બુકનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર પણ થયું છે. પોલીએના લોકોને 'રાજી રહેવાની' રમત શીખવાડે છે. પોલીએના વિચારતા કરી મૂકે છે કે આપણે માત્ર શ્વાસ લઈએ છીએ કે ખરેખર જીવીએ છીએ?

જીવવું એટલે શું? માત્ર દિવસો કાઢવા? શ્વાસ લેતા રહેવું? રાત પડે એટલે ઊંઘી જવું અને સવાર પડે એટલે ઊઠી જવું? અદમ પાકિસ્તાનના મશહૂર શાયર છે. અદમનો એક શેર છે, 'જિંદગી કા રાસ્તા કાટના હી થા અદમ, જાગ ઉઠે તો ચલ દિયે, થક ગયે તો સો ગયે!' મોટા ભાગના લોકો આવી રીતે જ જિંદગીને જીવે છે. તમારી જિંદગીમાં હળવાશ છે? તમે તમારી જાત સાથે જીવો છો? તમને ગમે એવું તમે ક્યારે કરો છો? તમને તમારા પૂરતું એકાંત મળે છે? દરેક માણસે થોડોક સમય એકલા રહેવું જોઈએ, એ સમયે માણસે માત્ર પોતાની સાથે રહેવું જોઈએ. આપણે આખી દુનિયા સાથે રહીએ છીએ, ફક્ત આપણી સાથે જ નથી રહેતા!

એક પ્રેમી-પ્રેમિકા હતાં. પ્રેમી ખૂબ જ ડાહ્યો, હોશિયાર અને વ્યવહારુ હતો. એકદમ પર્ફેક્શનમાં માનનારો. રોજ નક્કી કર્યું હોય એ પૂરું જ કરવાનું. પ્રેમિકા કંઈ કહે એટલે તરત જ એ કહી દે કે મારે તો આમ કરવાનું છે, તેમ કરવાનું છે. કોઈને ખરાબ કે ખોટું ન લાગે એની એ પૂરી કાળજી રાખતો. એક દિવસ

એની પ્રેમિકાએ કહ્યું કે, તું કોઈને ખોટું લાગે એવું નથી કરતો પણ તને ખબર છે કે તને પોતાને ખોટું લાગે એવું તું કેટલું કરે છે? હું એવું નથી કહેતી કે તું મારા માટે સમય કાઢ, હું એવું કહું છું કે તું તારા માટે સમય કાઢ. હમણાં હું તને એમ કહું કે તું આમ નહીં કરે તો મને ખરાબ લાગશે, તો તું તરત જ કરીશ, પણ મને એ નથી જોઈતું. મને એ જોઈએ છીએ કે તું તારી સાથે જીવ. ઘણાં લોકો આખી દુનિયાને સારું લગાડવામાં પોતાની જિંદગીને પણ દાવ પર લગાડી દેતા હોય છે. કોઈ માણસ બધાંને ખુશ રાખી ન શકે. આખો દિવસ આપું કરવાનો પ્રયત્ન કરતો માણસ પોતાની જ કેદમાં હોય છે. મોહમદ સિદ્દીકીનો એક ચાદ રાખવા જેવો શેર છે. 'યૂં ભી હોને કા પતા દેતા હૈ, અપની ઝંઝીર હિલા દેતે હૈ, એક દીવાર ઉઠાને કે લિયે, એક દીવાર ગીરા દેતા હૈ!'

ભગવાન બુદ્ધ યોગ અને સાધના કરતાં હતા. એક દિવસ એક માણસે બુદ્ધને પૂછ્યું. આટલી બધી સાધના કરવાથી તમને શું પ્રાપ્ત થયું? ભગવાન બુદ્ધે તેની સાથે નજર મિલાવીને બહુ સહજતાથી કહ્યું કે કંઈ નહીં, મને સાધનાથી કંઈ નથી મળ્યું. ઊલટું મેં તો ગુમાવ્યું છે. પેલા માણસને આશ્ચર્ય થયું. તેણે બીજો પ્રશ્ન કર્યો. બુદ્ધને પૂછ્યું કે, તમે શું ગુમાવ્યું? ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું કે, મેં ક્રોધ, મોહ, અહંકાર અને ડર ગુમાવ્યા છે. ભગવાને કહ્યું કે, બધું માત્ર કંઈ મેળવવા માટે જ નહીં, ઘણી વખત કંઈક ગુમાવવા માટે પણ કશુંક કરવું જોઈએ. પોતાની જાત સાથે જેને જીવતાં આવડે એને જ ખબર પડે છે કે મારામાં શું ખામી છે અને મારે મારામાંથી શું ગુમાવવાનું છે. તમે તમારી જાતને ઓળખો છો? બધી જ ખબર હોવાનો દાવો કરતા માણસને પોતાના વિશે જ કંઈ ખબર હોતી નથી!

તમે ઈચ્છો છો કે જિંદગી સામે કોઈ ફરિયાદ ન રહે? જિંદગીથી કોઈ અફસોસ ન રહે? તો જિંદગીને જીવી લો. તમે ઈચ્છો કે ન ઈચ્છો જિંદગી દરેક ક્ષણે થોડી થોડી સરકતી જ રહેવાની છે. જો તમારે અફસોસ કરવો ન હોય કે હું તો મારી નજીકના લોકો સાથે જીવ્યો જ નહીં, ઊગતા સૂરજને ક્યારેય નિરખ્યો જ નહીં, પતંગિયાના રંગોને ક્યારેય ધ્યાનથી નિરખ્યા જ નહીં, પંખીઓનો કલરવ ક્યારેય સાંભળ્યો જ નહીં, ફૂલની કોમળતા ક્યારેય મહેસૂસ જ ન કરી, દરિયાની ભીની રેતીમાં ક્યારેય ચાલ્યો જ નહીં અને મારા માટે તો હું જીવ્યો જ નહીં, તો આજથી જ થોડું થોડું તમારી રીતે જીવવાનું શરૂ કરી દો. લાઈફને એટલી સિરિયસલી ન લો કે જીવવાની હળવાશ જ મહેસૂસ ન થાય!

છેલ્લો સીન : સારા માણસે સારા દેખાવવું નથી પડતું, બૂરા માણસે એ સાબિત કરવું પડે છે કે હું સારો છું. - અજ્ઞાત